BILAN TRAUMATIQUE

LIVRET D'ECRITURE INTUITIVE et d'introspection de l'enfant intérieur

by Prisca dti



Guérir l'enfant intérieur

by Prisca dti



Le LIVRET D'ECRITURE INTUITIVE

avec **3 test de personnalité**

3 exercices d'écriture intuitive

plus de 50 questions pour :

1. Prendre contact avec ton enfant intérieur
2. Connaitre les 5 étapes pour guérir ton Enfant intérieur.
3. Prendre conscience **des traumas visibles et invisibles** responsables :

→ **des schémas répétitifs** dont tu ne veux pas mais que tu n'arrives pas à changer.
→ du type de personnalités que tu attires, toxiques/fuyantes/évitantes/ indisponibles.
→ Pourquoi tu t'oublies au profit des autres et que n'arrives pas à poser tes limites
→ Pourquoi tu es dépendante affective
→ Pourquoi malgré ta force, tu manques d'amour pour toi et de confiance en toi

sommaire

TEST 1 – 5 BLESSURES DE L'AME ET MASQUE D'EGO p. 5 à 17

TEST 2 - LES ORIGINES : p. 18 à 24
Les 6 traumas INVISIBLES de l'enfant intérieur

TEST 3 - LES 3 SYNDROMES p. 25 à 33
Les 50 comportements de dépendance que je n'arrive pas à changer

LES 5 ETAPES POUR GUERIR p. 34 à 39

ECRITURE INTUITIVE p. 40 à 48
3 EXERCICES D'ECRITURE INTUITIVE

L'objectif de ce cahier est de te permettre de repérer ce qui s'est passé pour ton enfant intérieur et de t'apporter les 5 clefs de ta future guérison.

La première étant l'introspection. Ce cahier est un outils qui va te permettre de diagnostiquer le pourquoi de tes troubles de personnalité dépendante affective, ce trouble qui te fais voir ta valeur à travers le regard de l'autre.

Une fois que tu repères l'origine, tu peux commencer à traiter le problème **A SA SOURCE.**

Prête ?

TEST 1

BILAN 5 BLESSURES

abandon

rejet

trahison

humiliation

injustice

TEST N°1 : LES MASQUES D'EGO

L'enfant intérieur est une part de toi, **la part divine.** Sa créativité, ses émotions et sa joie te permettent d'être heureux et de manifester la vie que tu souhaites.

Seulement, quand il a souffert de traumas, le mental créé **l'égo** pour le protéger, un ensemble de masques **qui ne sont pas toi** et que tu portes pour mieux vivre la souffrance des blessures.

La blessure **d'abandon** te fais porter le masque du **dépendant.**
La blessure **de rejet** te fais porter le masque du **fuyant.**
La blessure **d'humiliation** te fais porter le masque du **soumis.**
La blessure **de trahison** te fais porter le masque du **contrôlant.**
La blessure **d'injustice** te fais porter le masque du **rigide.**

Une fois adulte, tu ne supportes plus de porter ces masques car ils te privent de ta joie et te poussent à adopter des comportements inadaptés. A t'adapter aux besoins des autres pour éteindre les tiens. Mais tu n'arrives pas à changer.

A force de te bafouer, **tu te sens constamment trahie** et tu vis ton propre comportement comme une injustice. Tu perd confiance en toi et en ta capacité à prendre les bonnes décision pour toi.

Et là c'est la spirale descendante de la confiance en soi.

BILAN 5 BLESSURES

abandon

MASQUE DU DEPENDANT

- [ ] Tu t'oublies au profit des autres
- [ ] Tu mets les autres sur un pied d'estale
- [ ] Tu te sens insuffisant(e) pour que les autres te choisissent
- [ ] Tu donne énormément pour éviter l'abandon
- [ ] Tu mesure ta valeur à travers la validation extérieure
- [ ] Tu ne trouves pas ta place mis à l'écart en permanence, ou d'être la dernière "roue du carrosse".

@PRISCA DTI

BILAN 5 BLESSURES

abandon

MASQUE DU DEPENDANT

- [ ] Dépendance affective en amour
- [ ] Très exigeant(e) envers soi même (perfectionniste)
- [ ] Culpabilise d'abandonner les autres
- [ ] Se sent responsable des émotions et actions des autres
- [ ] Refoule émotion et besoin pour ne pas déranger les autres
- [ ] Accepte l'inacceptable
- [ ] La crainte permanente de décevoir, de ne pas être à la hauteur

BILAN 5 BLESSURES

rejet

MASQUE DU FUYANT

- [ ] Fuis ou se désinvestis plutôt que de risquer de subir un rejet
- [ ] Vis mal qu'on puisse ne pas l'apprécier/l'aimer dans son ensemble.
- [ ] Remise en question permanente
- [ ] Se sent attaqué et jugé en permanence
- [ ] Vis très mal la critique
- [ ] Peur de perdre l'amour de l'autre
- [ ] Actes d'**auto-sabotage**, à cause d'une forte anticipation du risque de rejet.

@PRISCA DTI

BILAN 5 BLESSURES

rejet

MASQUE DU FUYANT

- [ ] Attitude ambivalente qui pousse à se penser anormal
- [ ] Recherche d'une forme de **perfection absolue**
- [ ] Sur-adaptation permanente
- [ ] Porte des masques, ne montre pas ses émotions
- [ ] Dépendance affective sociétale
- [ ] Actes d'**auto-sabotage**, à cause d'une forte anticipation du risque de rejet.

BILAN 5 BLESSURES

humiliation

MASQUE DU SOUMIS

- [ ] Refuse d'affirmer son opinion
- [ ] Timidité excéssive
- [ ] Sur-adaptation permanente
- [ ] Une gêne lorsqu'il faut prendre la parole ou s'exprimer en public.
- [ ] Un sentiment permanent d'être jugé
- [ ] Un oubli de ses propres besoins et une tendance à la générosité extrême pour contenter les autres.

BILAN 5 BLESSURES

humiliation

MASQUE DU SOUMIS

- [ ] Vis très mal la critique
- [ ] Les choses positives sont sous-cotées car elles paraissent normales
- [ ] Les accomplissements personnels sont dévalorisés
- [ ] Se compare aux autres et s'estime inférieur en tout
- [ ] Se juge énormément
- [ ] Ne se pardonne pas les erreurs passées et à tendance à s'auto flageller

BILAN 5 BLESSURES

Trahison

MASQUE DU CONTROLANT

- [ ] Ressens a besoin de tout contrôler, que ce soit dans sa vie
- [ ] **Perfectionniste** : elle n'accepte pas l'échec, se tromper ou avoir tort.
- [ ] N'a pas le droit à l'erreur ou à l'échec
- [ ] Affiche une grande confiance en elle (alors qu'au fond, elle se sous-estime beaucoup)
- [ ] **Un fort besoin de reconnaissance.**
- [ ] Qui veut toujours avoir raison : est capable de reconnaitre ses tords pour se donner raison (ego positif)

BILAN 5 BLESSURES

Trahison

MASQUE DU CONTROLANT

- [ ] **Colérique** : elle montre souvent de la rage ou de la fureur.
- [ ] Du mal à dire je ne sais pas
- [ ] Personna
- [ ] Affiche une grande confiance en elle (alors qu'au fond, elle se sous-estime beaucoup)
- [ ] Un fort besoin de reconnaissance.
- [ ] Qui veut toujours avoir raison : est capable de reconnaitre ses tords pour se donner raison (ego positif)

BILAN 5 BLESSURES

Injustice

MASQUE DU RIGIDE

- [ ] accuse les autres de son mal être
- [ ] un sentiment d'insatisfaction permanent.
- [ ] tu te sens incomprise et peu écoutée
- [ ] Champs lexical de victimisation : pourquoi moi, c'est comme ça
- [ ] Pessimiste
- [ ] Dois se sentir digne de mériter, syndrome de l'imposteur

BILAN 5 BLESSURES

Injustice

MASQUE DU RIGIDE

- [ ] Besoin de sauver les autres, se sacrifie énormement
- [ ] Capacité à se créer des obligations et à s'imposer des tâches
- [ ] Histrionique : attire l'attention sur ton mal être pour obtenir du soutient
- [ ] Champs lexical de victimisation : pourquoi moi, c'est comme ça
- [ ] Il a aussi de la difficulté à s'engager car il a peur de se tromper dans son choix de partenaire.
- [ ] Se coupe de ses ressentis et de ses besoins. Il ne prend jamais le temps de les écouter.

BILAN 5 BLESSURES

Les résultats

	si score >7.	tu portes le masque de :
ABANDON	si score >7.....	Dépendant
REJET	si score >7.....	FUYANT
TRAHISON	si score >7.....	CONTROLANT
HUMILIATION	si score >7.....	SOUMIS
INJUSTICE	si score >7.....	RIGIDE

Ces masques entrainent des comportements qui nous mettent en danger et nous font perdre confiance en nous. Dans le second test, nous allons partir à l'origine de ces masques : les **6 TRAUMAS de l'enfant intérieur.**

@PRISCA DTI

TEST 2

LES 6 TRAUMAS *invisibles* DE L'ENFANT INTERIEUR

TEST N°2 : LES 6 TRAUMAS de l'enfant intérieur

Les blessures de l'âme s'activent durant l'enfance, de 0 à 7ans. Durant cette période, le cerveau est immature et tout ce qu'il va vivre va être vécu comme un choc.

Seulement, l'éducation et les rôles préétablis de la société nous conditionnent à éteindre notre vraie personnalité au profit des dictats.

I*l ne faut pas montrer ses émotions, une fille met des robes et les garçons des pantalons.*

Il faut être comme ci, tu dois être comme ça.

Cette éducation semble banale et normale, pourtant le cerveau va le vivre comme une "négation du soi", autrement dit, pour assurer notre sécurité, nous allons nous adapter aux "attendus", et taire nos émotions et besoins.

Nous nous sentirons gauche, de trop, envahissant, agaçant. Non désiré, pas à notre place et j'en passe.

Ces émotions changent d'un individus à l'autre, voilà pourquoi je vous propose d'effectuer le test suivant. Les 6 traumas d'enfance à l'origine des blessures de l'âme :

LES 6 *traumas* DE L'ENFANT INTERIEUR

L'éducation

L'éducation basée sur la punition récompense nous apprends la peur du rejet et de l'abandon. Pour éviter les punitions voir les coups, nous allons nous adapter à ce que notre parent attend. Cela nous conditionne à oublier nos besoins pour se caler aux leurs.

Critiques permanentes

Tu es trop ! Trop bavard(e), trop joyeux et exubérant, tu fais du cinéma. Trop émotif, trop colérique. Trop gourmand, trop gros, trop maigre. La sur utilisation du mot trop te fera te sentir de trop, et tout faire pour que ta présence cesse de peser aussi lourd sur les autres.

@PRISCADTI

LES 6 *traumas* DE L'ENFANT INTERIEUR

Le mépris des émotions

Pleurer c'est être faible, être en colère c'est avoir mauvais caractère, capricieux. Faire du cinéma. Etre trop joyeux c'est être narcissique, égocentrique, tu te crois meilleurs que les autres.

Le déni des émotions

Les parents minimise notre ressenti : tu pleures pour rien, j'ai vécu pire. Passe à autre chose, ça arrive à toutes les petites filles.

@PRISCADTI

LES 6 *traumas* DE L'ENFANT INTERIEUR

Les chocs de la vie

Avec les 4 premiers traumas, on se sent de trop, et si nos parents souffrent à cause d'une difficultés, on va se sentir responsable.

Les traumas subis

Parents Toxiques, culpabilisant, rabaissant, critiques permanentes. Agression, harcèlement scolaire, abandon, séparation, inceste, attouchement. Absence de défense.

@PRISCADTI

LES 6 TRAUMAS

résultats

Score des traumas : ...../6

La quantité de traumas subit ne détermine pas le les besoin de guérison. Pour savoir la quantité de travail et les accompagnements dont tu auras besoin il faudra écouter ton intuition.

D'autres facteurs entrent en jeu :

Le karma des vies passées : ton âme arrive avec un bagage traumatique, il a été attiré vibratoirement par le karma transgénérationnel de ton incarnation.

Le karma transgénérationnel : tes cellules portent une empreinte, celle de tes ancêtre. Tu as été choisie pour briser ce cycle répétitfs et libérer la lignée de tes enfants. La force à laquelle les traumas s'expriment dans ton psyché est déterminé par celui-ci.

Il n'y a pas de responsable. C'est le but de l'incarnation et de ta venue : libérer l'humain de ses souffrances.

@PRISCADTI

LES 6 TRAUMAS

résultats

Ces 6 traumas ont des conséquences très graves sur ta personnalités. Elle provoquent la création de masques de l'égo, qui, en psychologie, nous font souffrir de 3 Troubles de la personnalité.

La dépendance affective : Ma valeur dépend de la validation de l'autre. Je me perd pour correspondre aux autres.

Le syndrome de l'infirmière ou du super hero : je ne peux pas abandonner l'autre, je ne sais pas qui je suis si je ne sauve pas les autres. Je me trouve égoïste de ne pas le faire.

Le syndrome de l'imposteur :
Je suis incapable, les autres font mieux, je me compare et je suis perfectionniste.

Le test suivant va te permettre de mettre des mots sur le syndrome dont tu souffres :

@PRISCADTI

Guérir l'enfant intérieur

by Prisca dti

test de personnalité

BILAN TRAUMATIQUE

évaluer la souffrance de l'enfant intérieur

©

Ce test est protégé sous marque
déposé, toute reproduction est interdite
et passible de poursuite judiciaire

- [ ] Tu as tellement été abandonné et trahis depuis petit que tu penses être insuffisant pour que les autres te choisissent et fasse de toi leur priorité
- [ ] Tu connais ta valeur, mais les autres passent avant toi
- [ ] Les autres ont plus d'importance que toi
- [ ] Tu attires les relations toxiques et les hommes indisponibles ou fuyants
- [ ] Tu t’adaptes à ce que veulent les autres au point d’oublier qui tu es
- [ ] Tu refoules et caches tes émotions et tes besoins pour ne pas gêner, déranger ou blesser
- [ ] Tu te valides uniquement à travers le regard de l’autre
- [ ] Tu n’arrives pas à t’aimer par toi même
- [ ] Tu ne supporte pas les compliments, ils te gênent et sonnent faux
- [ ] Quand on te fait un compliment, tu te dis : si c’était vrai, je n’aurai pas vécu autant d’injustice. On ne m’aurai pas trompé trahis quitté abandonné rejetté ect

SCORE TOTAL :

Tu te sens si insuffisante que tu donnes énormément aux autres pour te sentir digne d'être aimée

Tu ne sais pas dire pourquoi les autres t’aiment et si ils t’aiment pour ce que tu es

Tu t’es toujours sentie à part et incomprise

Tu te sens faible d’avoir besoin des autres et fait tout pour être le plus indépendante possible

Mais quand tu aimes tu deviens dépendante à l'amour et la validation de l'autre

Tu te trouve faible d’être si généreuse

Tu t’excuses énormément, comme si tu t’excusais d’exister

Tu as tendance à te dévaloriser, à te comparer, à ne pas te pardonner des erreurs passées

Tu t’es toujours sentie à part et incomprise

Tu te sens faible d’avoir besoin des autres et fait tout pour être le plus indépendante possible

Mais quand tu aimes tu deviens dépendante à l'amour et la validation de l'autre

SCORE TOTAL :

- [ ] Tu as appris très tôt à cacher et refouler tes émotions car les montrer pouvais blesser les autres(ou te blesser moqué, puni ou frappé pour le seul fait de pleurer ou d'être en colère)
- [ ] Tu as été humilié et rabaissé lorsque tu étais trop expressif : joyeux ou triste, on t'accusait de faire une cinema, de te mettre en avant, d'être égocentrique
- [ ] Tu as appris très tôt à cacher et refouler tes émotions car les montrer pouvais déranger
- [ ] Tu as appris très tôt à ne te fier à personne, à ne compter que sur toi
- [ ] Tu considères que pleurer c'est être faible et tu t'en veux de montrer aux autres tes émotions
- [ ] Tu as la sensation d'être victime de tes émotions bien trop présentes
- [ ] Tu ne contrôle pas tes émotions et agis au contraire de ce que tu veux, cela te fait perdre confiance en toi.

SCORE TOTAL :

- Tu autosabotes des relations car tu donnes beaucoup trop et tu attends autant en retour
- Aucunes preuves d’amour ne suffit à te faire te sentir aimée
- Tu demande beaucoup de preuves et tu as beaucoup d’attente
- Tu deviens contrôlante et tu as du mal à faire confiance
- Tu n’arrives pas à croire qu’on te choisisse pour celle que tu es
- Tu donnes beaucoup trop aux autre et tu reçois peu en retour
- Tu te sens redevable lorsqu’on est généreux avec toi qui fait que tu acceptes des miettes en guise d'amour
- Tu restes même quand cela ne te conviens pas par peur de blesser l’autre
- Tu as du mal à quitter les autres parce que tu ne veux pas les abandonner
- Lorsque quelqu’un ne te conviens pas, tu le pousse à te rejeter ou à s’en aller pour ne pas avoir à le quitter.

SCORE TOTAL :

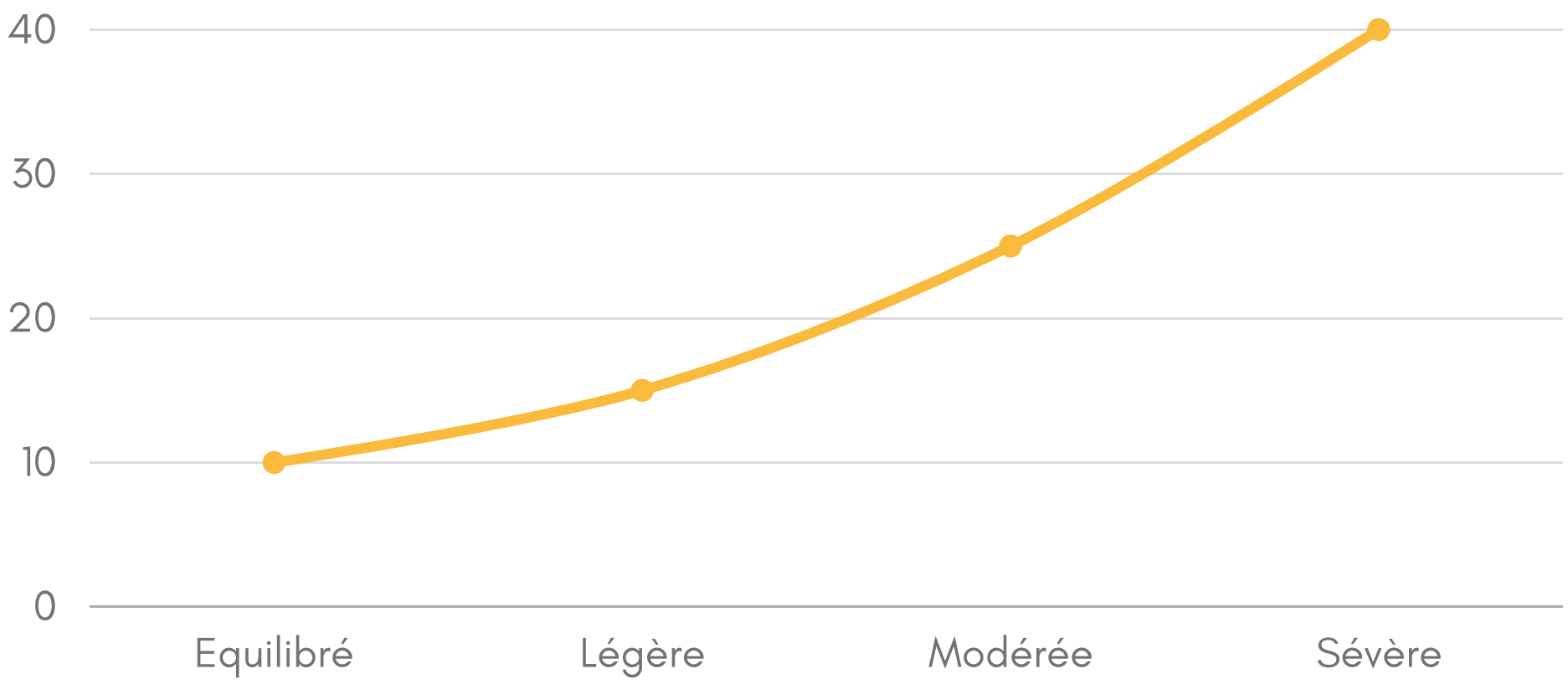
- [ ] Tu pardonnes l’impardonnable, cela te met en danger et tu t’en veux d’être trop gentille
- [ ] Tu vois le monde en mode bisounours et tu te penses incapable de te protéger
- [ ] Même après t'être éloigné de quelqu'un de toxique tu continues de t’en vouloir de ne pas t'être éloigné avant
- [ ] Tu n’arrives pas à te pardonner ta gentillesse et tu te trouve incapable de te protéger
- [ ] Tu ne te pardonnes pas les erreurs passées et tu te juge et te critique durement
- [ ] Tu te trouves faible de ne pas réagir à temps
- [ ] Pour toi si tu en est là c’est à cause de ta famille, ou de ton ex
- [ ] Tu as la sensation que les autres te détruisent facilement
- [ ] La critique t’atteints et te pousse à la remise en question de ta personnalité
- [ ] Tu te sens en danger lorsque tu ressens une émotion face aux autres, la sensation qu’il vont se moquer ou ne pas t’accepter

SCORE TOTAL :

- [ ] Tu as la sensation que rien de ce que tu fais ne sera jamais suffisant
- [ ] Tu as du mal à terminer tes projets
- [ ] Tu te trouve incapable et souffre du syndrome de l’imposteur
- [ ] Tu as peur de commencer un nouveau projet car tu te lasses vite
- [ ] Tu as peur de réussir et que cela blesse les autres, ou de te perdre en aidant les autres
- [ ] Tu procrastines et tu te juges fainéante
- [ ] Tu as très peur du regard des autres et tu limites tes ambitions
- [ ] Tu as été beaucoup critiquée et tu te sens jugée et pointée du doigt quand tu agis
- [ ] La peur d'échouer et d'être jugée, ou de réussir et d'attirer la jalousie te tétanise.
- [ ] Tu te fermes à tes rêves d'enfant pour correspondre à ce qu'on attend de toi, éviter de blesser et de déranger les autres

SCORE TOTAL :

RESULTATS



Gravité des blessures de l'enfant intérieur

Equilibré moins de 10

Vous avez peu de troubles (voir les troubles page suivante), vos émotions ne vous rendent pas vulnérable et exprimer vos besoin est facile. Vous vous affirmez et votre enfant intérieur et vous êtes alignés

Légère entre 10 et 20

Vous avez quelques troubles (voir les troubles page suivante), vos émotions ne vous rendent pas toujours vulnérable et mais exprimer vos besoins n'est pas toujours aisé. Une réconciliation avec vous même peut suffir.

Modéré Entre 20 et 30

Vous avez de graves troubles(voir les troubles page suivante) , mais vos traumatismes peuvent être peu identifiables (famille plus ou moins stable, relation saine mais étouffante). Vos émotions ne sont pas ou peu acceptées et vous vous sentez en danger dès que vous les exprimez. Des angoisses peuvent faire leur apparition.Vos relations aux autres peuvent être compliquées. Un travail de réconciliation et de guérison des blessures passées est fortement recommandée pour ne pas aggraver les trouble avec de nouvelles expériences traumatiques.

Sévère au delà de 35

Vous avez de graves troubles (voir les troubles page suivante), et vos traumatismes sont très bien identifiés (abus, violences psychique et physique, parents toxiques) . Vos émotions ne sont pas acceptées car elles vous ont mis en grave danger durant l'enfance. Des angoisses, burn out et dépression avec idéation sont souvent observées. Vos relations aux autres peuvent être chaotiques. Un travail de réconciliation et de guérison des traumas passées est INDISPENDABLE.

LES TROUBLES DE PERSONNALITÉ DÛ

Syndrome de l'infirmière

Vous avez ce trouble de la personnalité si les autres comptent plus que vous. Vous vous sacrifiez naturellement pour les autres et effacez vos besoins pour répondre à ceux des autres. Vous culpabilisez de penser à vous, de vous récompenser, d'avoir des ambitions.

Syndrome de l'imposteur

Quoi que vous fassiez, vous avez un sentiment d'échec permanent. Ce n'est jamais assez bien, vous minimisez vos victoires et êtes incapable de les apprécier pleinement, n'avez jamais assez de diplôme. Perfectionniste, vous comparez vos résultats et vous vous découragez dès que vous n'atteignez pas à vos objectifs.

Dépendance affective

Vous ne pouvez pas vivre sans l'autre. Il est votre bouclier et votre pilier; Sans lui vous avez la sensation que votre vie va s'effondrer. Vous lui donner tout afin qu'il ne puisse pas vous abandonner, éteignez vos besoin au profit des siens pour le protéger. Vous vous oubliez au point de ne plus savoir qui vous êtes.

POURQUOI GUERIR

Ce 3 syndromes sont des réponses égotiques aux traumas de l'enfant intérieur et vous empêchent d'être heureux, d'être vous même.

A terme, la répétition de ces syndromes vont vous faire perdre toute confiance en vous car vous en serez conscient(e) sans réussir à les changer. En vous perdant ainsi chez les autres et à force de trahison humiliation et injustice, vous perdrez de vue votre véritable identité et tout sens de la réalité. Toutes vos croyances seront remis en question et vous vivrez une grande anxiété : c'est la nuit noire de l'âme.

Pour en sortir, il faudra renouer avec le soi véritable : l'enfant intérieur

Guerir
des masques d'égo

il y a 5 étapes

ETAPE 1. BILAN TRAUMATIQUE

ETAPE 2. DEJOUER L'EGO

ETAPE 3. LA RECONSCILIATION

ETAPE 4. LA REPROGRAMMATION

ETAPE 5. LA FUSION

guerir

des masques d'égo

il y a 5 étapes

ETAPE 1. BILAN TRAUMATIQUE

Ce livret te permet de faire un état des lieux et d'amorcer la compréhension du pourquoi de tes blessures te font agir comme tu ne le souhaites pas.

Faire le lien entre son vécu et ses comportement de façon plus fine et plus directe permet de sortir de l'accusation et donc de l'injustice pour entrer véritablement dans une attitude d'amour et d'acceptation nécessaire à la guérison définitive.

ETAPE 2. DEJOUER L'EGO et ATTEINDRE LE VRAI ENFANT INTERIEUR

Si tu écris à ton enfant intérieur avant d'avoir déjoué l'égo, ce n'est pas l'enfant que tu as sous les yeux, mais l'égo.

Cette étape est nécessaire, car en apprenant à le déjouer, on va retourner ses armes contre lui et il se soumettra à l'âme.

Lorsqu'on va tenter d'amorcer la réconciliation et l'égo va s'y opposer, soit en se faisant passer pour un enfant docile (masque du dépendant) soit en nous rejettant fortement (masque du fuyant). Il s'agira d'utiliser l'écriture intuitive afin de le cerner et de passer outre pour aller changer ce que l'égo protégeait jusqu'alors : l'enfant à l'intérieur.

ETAPE 3. LA RECONSCILLIATION

Une fois l'ego déjoué, il va falloir sceller un pacte avec son enfant intérieur pour l'empêcher de nuire. Ce pacte est un ensemble d'exercice d'écriture scellé par méditation où chacun s'engage, pas uniquement vous. Mais vous ne serez toujours pas réconciliés : la réconciliation se fait avec la guérison, et la dernière étape de réconciliation est la fusion.

Ce pacte de réconciliation est simplement un incontournable, un traité de paix qui doit empêcher à l'ego de s'immiscer de nouveau entre vous durant la guérison. Il servira de garde-fou lors de la reprogrammation : lorsque les choses du passé seront difficiles à dépasser et que l'une ou l'autre reviendrez à vos anciens schémas, ce pacte sera rappelé pour que vous ne baissiez pas les bras.

La réconciliation a lieu durant l'intégralité du parcours de guérison et n'est pas une simple lettre.

Si vous écrivez une lettre d'excuse à votre enfant intérieur et qu'une minute plus tard vous refusez un compliment en vous disant que c'est faux, et que vous n'avez rien d'exceptionnel juste après lui avoir affirmé qu'elle était exceptionnelle dans une lettre, votre enfant intérieur va se braquer, car vous venez de la trahir. Une lettre ne va pas la convaincre. La réconciliation demande d'avoir cerné l'ego, des exercices d'écriture, l'intégration de lois spirituelles, et un cheminement de guérison.

ETAPE 4. Reprogrammer les croyances limites et inconscientes

Nous sommes dépendantes affectives, nous souffrons des syndromes de l'infirmière et du syndrome de l'imposteur parce que nous avons subi les 6 traumas de l'E.I et que nous n'avons jamais expérimenté l'amour inconditionnel.

L'enfant possède des croyances limitantes du type : je suis de trop, et nous fait taire nos besoins pour ne pas déranger. Ou encore : je suis insuffisante, imméritante.

Lui dire : mais non, c'est faux ne suffira pas, surtout si vous vous critiquez sans pouvoir vous en empêcher. Elle a expérimenté l'injustice de l'abandon et du rejet suffisamment pour refuser de vous croire.

Pour effacer ces réponses neurologiques, il faudra recréer un chemin neuronal où l'amour est présent, et pour cela, faire face à ses traumas, reprogrammer ce qui s'est passé, et l'aimer durant le processus lui permettra de guérir, mais en plus, le cerveau enregistre que vous étiez là et que vous l'aimiez tout ce temps-là.

La reprogrammation se fait grâce à un bon diagnostique, le remplacement des croyances limitantes par des règles spirituelles et l'amour et la bienveillance qu'on portera à notre enfant en même temps.

Une double thérapie d'amour.

ETAPE 5. FUSIONNER

A force de répéter la reprogramation sur chacune des blessures de l'enfant intérieur, il sera de plus en plus aligné avec nos décisions.

Il s'autorisera l'affirmation de soi, la reussite, la gloire, l'amour, la richesse, l'abondance, les voyages, et tout ce qu'il vous refuse et qui bloque vos manifestations et aspiration.

Vous ferez des bonds de 20m et irez aussi loin qu'elle va vous permettre.

Le but de la thérapie est de vos apporter toutes les clefs pour y arriver, même lorsque vous aurez terminé de travailler avec moi.

ECRITURE INTUITIVE

LES 3 EXERCICES

ECRITURE INTUITIVE

L'écriture intuitive est un outil de libération émotionnelle et aussi d'analyse de l'enfant intérieur.

Il ne s'agira pas de parler mais de laisser parler.

Sur une page ou ici si vous imprimez le livret, écrivez les questions suivantes et restez à l'écoute de votre intérieur. Des ressenti, images ou des mots viendrons.

Suivez votre intuition

Rappelez vous aussi que l'ego se fait toujours passer pour votre enfant intérieur au départ, acceuillez ce qui arrive avec amour quoi qu'il arrive, car l'égo aussi mérite votre amour et votre attention.

Si elle répond mais que vous continuez de souffrir, si les schémas de dépendance persistent, alors vous n'êtes pas guéri et votre égo vous trompe : une reprogramation neuronale des schemas inconscient est necessaire.

EXERCICE 1 : PRIMO CONTACT

Salut mini moi, ça va ?

Acceptes-tu de me parler ?

L'abscence de réponse est-une réponse.
Observez vous et écrivez votre ressenti.

EXERCICE 2 : LA LISTE

SUR UNE PAGE, ICI OU AILLEURS, LISTEZ LES RAISONS POUR LESQUELLES VOTRE ENFANT INTERIEUR VOUS EN VEUX ? QUELLES SONT SES PEURS ET SES DOUTES. QU'EST CE QU'ELLE A VECU QUI VOUS A SCINDÉ D'ELLE ?

L'abscence de réponse est-une réponse.
Observez vous et écrivez votre ressenti.

Exercice 1

AUTOBIOGRAPHIE

Ecris ton autobiographie, tout ce dont tu te souviens de ta conception à aujourd'hui.

Quelle place as tu dans la fratrie, quelle relation avec chacun ? As tu été désiré(e), dans quelles circonstances familiales es-tu né(e) ? Que te rappelles tu des 6 traumas ?

Tu peux l'écrire à l'ordinateur, mais à la main c'est plus puissant.